



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Recetas típicas de Semana Santa con **Fresubin®** Espesante



Crema de escalivada

Autora: **Dra. Alba Lázaro Romero**

Facultativa Neurología. Hospital Alcañiz. Teruel

INGREDIENTES para 3 comensales

-  · 1 pimiento rojo (300 g)
-  · 2 berenjenas (200 g cada una)
-  · 1 patata pequeña (100 g)
-  · 10 cc aceite de oliva
-  · 50 ml leche semidesnatada
-  · Una pizca de sal
-  · Una pizca cebolla en polvo
-  · 5 cucharadas de Fresubin® Espesante (1 aprox. por cada 100 ml de mezcla)



ELABORACIÓN:

1. Escalivar el pimiento, la patata y las berenjenas pincelados con aceite.
2. Triturar toda la preparación con la leche semidesnatada, añadiendo aceite y sal al gusto.
3. Retirar la porción individual (por ejemplo 150 ml de la preparación).
4. Añadir la cantidad de Fresubin® Espesante indicada y remover durante 1 min.
5. Servir caliente en un plato y espolvorear la cebolla en polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
32 kcal	1,2 g	0,6 g	4,3 g	2,4 g



Sopa de ajo

Autora: **Sra. Paula Nebot Meneu**

Dietista-Nutricionista. Hospital la Plana Villareal. Castellón

INGREDIENTES para 4 comensales

-  · 12 dientes de ajo
-  · 4 rebanadas de pan (de hogaza o de pueblo), unos 200 g
-  · 4 huevos
-  · 1 l de caldo de verduras o carne
-  · 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
-  · 1 cucharada soperas de pimentón dulce de vera
-  · Sal
-  · Pimienta
-  · 6 cacitos de Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. Verter el aceite de oliva virgen extra en una cazuela y calentar a fuego medio.
2. Pelar los dientes de ajo y cortar en láminas finas.
3. Cuando el aceite esté caliente, añadir los ajos y dejar que se doren.
4. Trocear el pan y añadirlo a la cazuela, dejando que se sofría un poco para que coja todo el sabor.
5. A continuación, añadir el pimentón dulce de vera y remover bien.
6. Cuando esté todo integrado, añadir el caldo de verduras o de carne, una pizca de sal y pimienta y dejar cocer unos 15 min.
7. Por otro lado, batir los 4 huevos y reservarlos.
8. Pasado los 15 min, para unificar todas las texturas, triturar con una batidora de mano.
9. Añadir después los huevos y dejar cocinar unos 2-3 min más.
10. Seguidamente añadir Fresubin® Espesante según la textura requerida en cada caso (1 cacito/100 ml para textura néctar, 3 cacitos/100 ml para textura miel y 6 cacitos/100 ml para textura pudín).
11. Finalmente, remover para que se integre todo bien y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (para las 4 raciones):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
1450 kcal	52 g	92 g	167 g	17 g



Pudín de merluza con pimientos

Autora: **Dra. Alba Lázaro Romero**

Facultativa Neurología. Hospital Alcañiz. Teruel

INGREDIENTES para 3 comensales

-  · 400 g de merluza (fresca o congelada, con/sin piel)
-  · 3 pimientos del piquillo
-  · 200 ml de nata líquida
-  · 2 huevos
-  · Mantequilla
-  · Sal
-  · Pimienta negra
-  · 2-3 cucharadas de Fresubin® Espesante por 100 ml de mezcla (añadir tras batir)



ELABORACIÓN:

1. Cocer el pescado al gusto (laurel, limón, etc). Retirar piel, espinas y desmenuzar.
2. En un recipiente verter la nata, sal (al gusto), huevos, pimientos y pescado. Batir todos los ingredientes bien.
3. Introducir la mezcla en un molde engrasado previamente con mantequilla.
4. Hornear durante 30 min a unos 170 °C.
5. Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.
6. Espolvorear la pimienta por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
131 kcal	9,4 g	8,5 g	4 g	2,5 g



Patatas de cuaresma

Autora: **Sra. Icíar Castro de la Vega**

Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 4 comensales

-  · 1 Kg de patatas
-  · 1 cebolla
-  · 2 dientes de ajo
-  · 1 zanahoria
-  · 1/2 pimiento rojo
-  · 1 cucharadita pimentón dulce de vera
-  · 2 hojas de laurel
-  · 500 ml de caldo de verduras
-  · Sal (al gusto)
-  · Aceite de oliva
-  · Fresubin® Espesante (la cantidad dependerá de la textura a alcanzar)



ELABORACIÓN:

1. Pelar las patatas y cortarlas rasgándolas para que cojan el gusto del guiso t suelten el almidón.
2. Picar la cebolla, la zanahoria y el pimiento rojo a trocitos pequeños.
3. Poner aceite de oliva en una olla a fuego medio y cuando esté caliente, añadir la cebolla.
4. Cuando la cebolla esté transparente, añadir los pimientos y posteriormente la cebolla. Por último, añadir los ajos laminados y dejar sofreír a fuego medio.
5. Añadir el laurel y remover un par de veces.
6. Añadir las patatas, la sal, el pimentón y el caldo y dejar cocer durante 20 min.
7. Retirar del fuego y dejar reposar en una olla durante 10 min para que se enfríe y espee un poco.
8. Sacar la ración a espesar, triturar la elaboración en primer lugar y después para una consistencia pudding, añadir 2 cacitos/ ración de Fresubin® Espesante (3,5 g).
9. Mezclar energéticamente durante 20 seg con una cuchara para evitar la entrada de aire y la formación de burbujas.
10. Dejar reposar durante 1 min para lograr la consistencia máxima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
335 kcal	7,47 g	8,67 g	48,54 g	8,02 g



Bacalao de Semana Santa

Autora: **Sra. Icíar Castro de la Vega**

Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 2 comensales

-  · 1 cebolla
-  · 1/2 pimiento rojo
-  · 3 dientes de ajo
-  · 2 hojas de laurel
-  · 300 g de bacalao desalado (descongelado o fresco)
-  · 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
-  · Pimienta
-  · Sal
-  · Fresubin® Espesante (1 medida para la verdura y 1 medida para el bacalao, según textura a alcanzar)



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C y preparar una fuente de vidrio o similar.
2. Cortar la cebolla en juliana y el pimiento (lavado) en tiras, desechando las semillas y los filamentos internos. Laminar los ajos, reservándolos a parte.
3. Combinar las verduras en la fuente, salar ligeramente, añadir el laurel y un chorro generoso de aceite de oliva. Mezclar bien y hornear 10 min; remover y continuar con el horneado unos 8-10 min más hasta que la verdura esté bien tierna.
4. Mientras tanto, preparar el pescado secándolo con papel de cocina y dejando que se atempere un poco. Colocar sobre las verduras, añadiendo los ajos laminados y otro chorrito de aceite por encima. Devolver la fuente al horno.
5. Cuando el bacalao esté listo tras unos 15-20 min, según el grosor de la pieza, apagar y sacar del horno.
6. Sacar la ración a espesar. Triturar la elaboración en primer lugar (por separado las verduras y el bacalao) y después para una consistencia pudding, añadir 1 cacito de Fresubin® Espesante por ración de verduras/ración de bacalao (1,75 g Fresubin® Espesante).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
262,2 kcal	21,5 g	15,5 g	8,15 g	3,13 g



Potaje de vigilia

Autora: **Sra. Pepa Marín Poveda**

Dietista-Nutricionista. Residencias Geriátricas. Comunidad Valenciana (Alicante)

INGREDIENTES para 4 comensales

-  · 600 g de garbanzos cocidos
-  · 150 g de bacalao desalado
-  · 2 huevos medianos
-  · 300 g de espinacas
-  · 100 g de cebolla
-  · 80 g de tomate
-  · 80 g de zanahoria
-  · 1 hoja de laurel
-  · 30 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
-  · Un pellizco de sal
-  · 22,25 g de Fresubin® Espesante (19 cacitos)



ELABORACIÓN:

PARA LA CREMA DE GARBANZOS:

- Añadir en una olla un chorrito de AOVE y saltear la cebolla y la zanahoria.
- Añadir los garbanzos, 300 ml de agua y el pellizco de sal en la misma olla.
- Cocinar durante unos 15 min.
- Triturar, añadir 6 cucharadas de Fresubin® Espesante y seguir triturando hasta conseguir la textura deseada.

PARA LA CREMA DE ESPINACAS:

- Cocer las espinacas en una cazuela con 200 ml de agua durante unos 5 min aprox.
- Ecurrir las espinacas y añadir las en el vaso de la batidora.
- Triturar, añadir 6 cucharadas de Fresubin® Espesante y seguir triturando hasta conseguir la textura deseada.

PARA LA CREMA DE BACALAO:

- Verter 150 ml de agua en una olla y añadir el bacalao desalado, el tomate triturado, una hoja de laurel y un chorrito de AOVE.
- Dejar hervir durante unos 5-10 min aprox.
- Quitar la piel del bacalao y comprobar que no tiene ninguna espina.
- Triturar, añadir 3 cucharadas de Fresubin® Espesante y seguir triturando hasta conseguir la textura deseada.

PARA LA CREMA DE HUEVOS:

- Cocinar los huevos pasados por agua.
- Pelar, triturar, añadir 4 cucharadas de Fresubin® Espesante y seguir triturando hasta conseguir la textura deseada.

Por último, montar el plato por capas. Primero la crema de garbanzos, después la crema de bacalao y por último la de espinacas. Con ayuda de una manga pastelera ponemos por encima bolitas de crema de huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
419 kcal	28,6 g	15,1 g	38,8 g	7 g



Guiso de patatas con bacalao

Autora: **Sra. Raquel Brox Aisa**

Nutricionista. Hospital Ernest Lluch de Calatayud. Zaragoza

INGREDIENTES para 4 comensales

-  · 400 g de bacalao
-  · 3 patatas grandes
-  · 1 cebolla
-  · 1 diente de ajo
-  · 1 tomate
-  · 1 pimiento verde italiano
-  · 50 ml de vino blanco
-  · 750 ml de caldo de pescado
-  · 1 hoja de laurel
-  · 1 cucharada de pimentón dulce
-  · 4 huevos
-  · Aceite de oliva virgen extra
-  · Sal
-  · Pimentita
-  · 100 ml de leche entera
-  · Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. Comenzar marcando el bacalao. Para ello, secar bien los lomos y ponerlos en una sartén con un chorrito de aceite vuelta y vuelta. Reservar.
2. Preparar las verduras. Picar la cebolla, el pimiento, los ajos y añadirlos en la sartén donde se ha sellado el bacalao con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Mientras se sofríe la cebolla, rallar los tomates e incorporarlos con la cebolla, dejándolo hasta que se evapore el agua del tomate.
3. Añadir el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.
4. Pelar las patatas y cortarlas a dados. Añadirlas a la olla y mezclar con todo, saltear unos minutos.
5. Incorporar el caldo de pescado cubriendo todo, dejar que llegue a ebullición e incorporar una hoja de laurel.
6. A la vez, poner una cucharadita de aceite a calentar en una sartén y añadir una cucharada de pimentón dulce. Bajar el fuego y dejar que se tueste. Después, añadir una cucharada de caldo del guiso para diluirlo e incorporar a la olla con el guiso
7. Cuando las patatas estén casi listas, añadir el bacalao y los huevos. Dejar cocer 2 min más para que se termine de hacer el huevo y el bacalao.
8. Para mayor facilidad para conseguir la textura adecuada, dividir el guiso en 4 platos.
9. De un plato separamos las patatas por un lado, el huevo por otro y el bacalao por otro.
10. Pasamos por la túrmix las patatas y las verduras con la mitad de caldo hasta conseguir una textura homogénea. Añadir 1-2 cacitos de Fresubin® Espesante según textura tolerada.
11. Triturar los huevos con un poco de caldo y leche para suavizar el sabor, añadir 1/2 cacito de Fresubin® Espesante o hasta conseguir la textura tolerada.
12. Por otro lado, triturar el bacalao con el resto de caldo y la leche hasta conseguir una textura homogénea. Añadir 1 cacito de Fresubin® Espesante.
13. Emplatat. Poner en la base el puré de patatas, añadir encima el bacalao triturado, en varios puntos. Añadir el huevo triturado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
330 kcal	31 g	6 g	38 g	6,5 g



Olleta de cuaresma con calabaza

Autora: **Sra. María Chiva Martínez**

Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 4 comensales

-  · 1 patata grande (200 g)
-  · 1 bote pequeño de garbanzos cocidos (200 g)
-  · 1 bote pequeño de alubias cocidas (200 g)
-  · 400 g de cardos
-  · 150 g de calabaza
-  · 100 ml de aceite de oliva virgen extra
-  · 2 l de agua
-  · Sal
-  · Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

- Si se va a utilizar cardos frescos el primer paso será: (otra opción es utilizar cardos en conserva o congelados para evitar los pasos siguientes)
 - Limpiar y trocear los cardos.
 - Dejar en remojo con agua y sal por la noche.
 - Al día siguiente, retirar el agua. Poner agua en una olla y hervir los cardos durante 1h aprox.
- Para la elaboración de la olleta:
 - Pelar, lavar y trocear la patata y la calabaza.
 - Escurrir y lavar las legumbres.
- Poner en una cazuela agua y añadir la patata, la calabaza, los cardos, las legumbres y el aceite. Añadir sal.
- Cocer durante 1h y media o 2h a fuego lento. Apagar el fuego y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
411,2 kcal	10,3 g	26,9 g	31,1 g	14,5 g



Potaje de vigilia

Autora: **Sra. Laura de la Hera Martínez**

Nutricionista. Residencias Geriátricas. Castilla y León

INGREDIENTES para 1 comensal

- 100 g garbanzos cocidos
- 70 g de bacalao
- 75 g de espinacas
- 1 huevo
- 30 g de cebolla
- 1 diente de ajo pequeño
- 20 ml de aceite
- Sal
- Pimentón
- 500 ml de agua
- Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. Si el bacalao es salazón, poner a desalar 24-48h antes.
2. Cocer el huevo durante 10 min.
3. Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite junto al pimentón (al gusto).
4. Añadir al sofrito las espinacas y el agua y cocer durante 5-7 min.
5. Posteriormente, añadir los garbanzos cocidos y el bacalao y continuar con la cocción durante 10 min. Probar el punto de sal y corregir al gusto.
6. Mientras tanto, ir separando del huevo cocido la clara de la yema para texturizar por separado (si se desea).
7. Mezclar la yema con 1/2 cacito de Fresubin® Espesante y 25 ml de agua, batir hasta conseguir una textura homogénea y reservar.
8. Mezclar la clara con 1 cacito de Fresubin® Espesante y 25 ml de agua, batir hasta conseguir una textura homogénea y reservar.
9. Una vez terminada la cocción del potaje, separar el líquido de cocción de los garbanzos, las espinacas y el bacalao.
10. Separar la mayoría de las espinacas y bacalao para poder preparar los texturizados por separado y darle más color al plato.
11. Batir los garbanzos con 200 ml de caldo de cocción y 1 cacito y 1/2 de Fresubin® Espesante hasta conseguir una textura homogénea (este texturizado será la base del plato).
12. Batir el bacalao con 100 ml de caldo de cocción y 1 cacito de Fresubin® Espesante hasta conseguir una textura homogénea.
13. Batir las espinacas con 100 ml de caldo de cocción y Fresubin® Espesante hasta conseguir una textura homogénea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
518,08 kcal	36,08 g	28,69 g	25,13 g	19,4 g



Brandada de bacalao a la miel

Autora: **Sra. Paloma Sánchez Sáez**

Dietista-Nutricionista. Complejo Hospitalario Universitario de Albacete.

INGREDIENTES para 2 comensales

-  · Un lomo de bacalao fresco
-  · 1 cebolla dulce grande
-  · 1 cucharada de miel
-  · 1 cucharadita de pimentón dulce
-  · 1 puñado de pasas
-  · 100 ml de caldo de pescado
-  · 250 ml de leche evaporada
-  · Aceite de oliva
-  · Sal
-  · Pimienta
-  · Perejil fresco picado
-  · Ajo
-  · Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. En una sartén sofreír la cebolla picada a fuego bajo hasta que se dore. Cuando esté hecha, añadir las pasas, la miel y la cucharada de pimentón, remover bien y reservar para que enfríe. Una vez haya enfriado, añadir una cucharadita de Fresubin® Espesante y preparar una salsa fina.
2. En otra sartén, sofreír los ajos con el aceite de oliva a fuego lento, añadir el lomo de bacalao troceado y la leche evaporada. Pasar por la batidora o túrmix para obtener un puré pastoso fácil de moldear añadiendo la cantidad adecuada de Fresubin® Espesante.
3. Preparar el puré de patatas con el caldo de pescado y el perejil picado.
4. Montar el plato. Hacer una base de puré de patata, moldear con ayuda de dos cucharas soperas en forma de quenelle con el puré de bacalao. Añadir por encima como decoración la crema de cebolla caramelizada y el perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
330 kcal	21 g	16 g	29,5 g	2,5 g



Albóndigas de bacalao

Autora: **Sra. Irene Orquín Moscardó**

Dietista-Nutricionista. Residencias Geriátricas. Comunidad Valenciana.

INGREDIENTES para 1 comensal

Crema de verduras:

-  · 75 g de calabacín
-  · 50 g de puerro
-  · 50 g de zanahoria
-  · 1 cucharada de aceite de oliva
-  · Sal y pimienta
-  · 3 cacitos de Fresubin® Espesante

Albóndigas de bacalao:

-  · 130 g de patata
-  · 60 g de cebolla
-  · 35 g de migas de bacalao
-  · 1 cucharada de aceite de oliva
-  · 1 ajo pequeño
-  · 1/2 cucharadita de pimentón dulce
-  · Sal
-  · 3 cacitos de Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. Para la crema de verduras:

- Lavar, pelar y cortar todas las verduras en cubos de unos 2-3 cm. Saltear las verduras durante 5 minutos con 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Añadir 250 mL de agua y dejar hervir durante 15-20 minutos a fuego medio.
- Cuando las verduras estén cocidas, triturar las verduras junto con el caldo de cocción y salpimentar al gusto. Triturar hasta obtener una crema fina sin grumos.
- Añadir 3 cacitos de Fresubin® Espesante y volver a triturar hasta que se haya integrado bien. Reservar

2. Para las albóndigas de bacalao:

- Dejar a remojo 24 h antes las migas de bacalao. Ir cambiando el agua cada 8 h para quitar al máximo la cantidad de sal.
- Lavar, pelar y cortar la patata y la cebolla.
- Poner agua en un cazo y cuando rompa a hervir añadir las verduras.
- Dejar hervir alrededor de 15 minutos a fuego medio. A continuación, añadir las migas de bacalao escurridas y dejar otros 3-5 minutos más.
- Escurrir y guardar el agua de cocción por si fuera necesario utilizarlo después. Reservar la patata, cebolla y bacalao escurrido en el recipiente para triturar.

3. En una sartén, poner a fuego bajo una cucharada de aceite de oliva virgen extra y un ajo pequeño laminado. Dejar 1 o 2 minutos simplemente para que el ajo deje su sabor y a continuación retirar. Con el fuego apagado, añadir la media cucharadita de pimentón dulce, remover y retirar.

4. Ahora procedemos a triturar la mezcla de patata, cebolla y bacalao junto con el aceite hasta obtener una textura homogénea sin grumos. Añadir 3 cacitos de Fresubin® Espesante y volver a triturar. Reservar.

5. Por último, en un plato hondo, colocar como base la crema de verduras y con la ayuda de una manga pastelera o de dos cucharas pequeñas añadir la masa de bacalao en forma de albóndigas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
546,6 kcal	20,9 g	22,1 g	65 g	14,5 g



Leche frita texturizada

Autora: **Sra. Nerea Sales Balaguer**

Dietista-Nutricionista. Consorcio Hospitalario Provincial de Castellón.

INGREDIENTES para 3-4 comensales

-  · 1 L de leche
-  · 8 cucharadas de azúcar
-  · La piel de un limón
-  · 6 cucharadas de harina de maíz
-  · Canela en rama
-  · Azúcar glass
-  · Canela en polvo
-  · Fresubin® Espesante (según textura indicada).
En esta receta se ha usado una textura tipo néctar.



ELABORACIÓN:

1. Poner a calentar leche en una olla junto con la canela y la piel de limón a fuego medio-bajo.
2. En un tazón, mezclar la harina de maíz con un poco de agua hasta que quede bien disuelta.
3. Añadir el azúcar a la leche caliente y mezclar bien.
4. Añadir la mezcla de harina de maíz a la leche caliente y mezclar de forma continua hasta que espese. Si la textura no es la adecuada, añadir Fresubin® Espesante hasta conseguir la textura requerida.
5. Retirar la canela y la piel de limón de la mezcla y verter en una fuente rectangular.
6. Dejar enfriar la mezcla a temperatura ambiente y después en la nevera durante unas horas para que adquiera consistencia.
7. Cortar la mezcla en cuadrados o rectángulos.
8. Freír los cuadrados de eche en una sartén o airfryer hasta que estén dorados por ambos lados.
9. Sacar los cuadrados fritos de la sartén y colocar en un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
10. Según la textura necesaria, seguir modificando la textura: añadir a la túrmix y batir junto con un poco más de leche. Añadir Fresubin® Espesante para alcanzar la textura deseada.
11. Añadir a los moldes y espolvorear azúcar glas y canela en polvo antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
213,49 kcal	2,43 g	18,74 g	8,77 g	0,03 g



Pestiños Cordobeses

Autora: **Sra. Elizabeth Henares Villen**

Enfermera Atención Primaria. Centro de Salud el Doctoral. Las Palmas

INGREDIENTES para 6-8 comensales

-  · 500 g de harina común
-  · 150 cc de aceite oliva virgen extra
-  · 150 cc de vino blanco
-  · 1 cucharada sopera de anís en grano
-  · Ralladura 1/2 limón
-  · Cascara de 1 naranja
-  · Sal
-  · Azúcar
-  · Canela
-  · Aceite para freír
-  · 100 ml de agua infusionada con 1 cucharadita de anís en grano
-  · 3 medidas de Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. Poner en un cazo el aceite de oliva virgen extra junto con el anís en grano y la cáscara de la naranja. Calentar, retirar del fuego y dejar infusionar unos 20 minutos.
2. En un bol añadir la harina, el vino y la ralladura del limón.
3. Colar el aceite y añadir al resto de ingredientes.
4. Hacer una bola con la masa y dejar reposar unos 10 min. Pasado este tiempo, estirar la masa con ayuda de un rodillo y hacer cuadrados.
5. Para dar forma a los pestiños cogemos los cuadrados y unimos las esquinas llevándolas al centro dejando el espacio de un dedo.
6. Poner en una sartén abundante aceite y cuando esté caliente procedemos a freír los pestiños. Una vez dorados retiramos, escurrimos sobre una hoja de celulosa y los pasamos por azúcar y canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(porción individual - 4 pestiños):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
402,48 kcal	6,47 g	10 g	45,6 g	-



Pellas dulces

Autora: **Sra. Ana María Santiyán González**

Enfermera de Oncología Radioterápica. Hospital General Universitario. Cuidad Real

INGREDIENTES para 3-4 comensales

-  · 1/4 l de leche entera
-  · Cáscara de naranja
-  · 1 rama de canela
-  · 1 cucharadita de canela molida
-  · 20 g de azúcar (1 cucharada sopera y una de café)
-  · 50 g de miga de pan
-  · Aceite
-  · Matalahúva (opcional)
-  · Fresubin® Espesante para 250 ml de leche:
 - 2,5 medida de consistencia néctar
 - 7,5 medida consistencia miel
 - 15 medidas consistencia pudín



ELABORACIÓN:

1. Infundonar la leche con la cáscara de naranja, la canela en rama y la cucharada sopera de azúcar. Apartar y dejar enfriar.
2. Para la elaboración de las pellas: batir el huevo y añadir la miga de pan, la canela molida y la cucharadita de café de azúcar (y si se desea matalahúva).
3. Coger la mezcla de las pellas con una cucharada sopera y freírlas en aceite. Cuando estén doradas se sacan del aceite y se escurren en papel de cocina.
4. Retirar la canela en rama y la cáscara de naranja de la leche y añadir las pellas.
5. Decorar con canela molida

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
365 kcal	12,12 g	9,98 g	56,95 g	1,2 g



Torrijas texturizadas

Autora: **Sra. Nerea Sales Balaguer**

Dietista-Nutricionista. Consorcio Hospitalario Provincial de Castellón.

INGREDIENTES para 3-4 comensales

-  · 1/2 barra de pan
-  · 50 ml de aceite de oliva virgen extra
-  · Agua
-  · 50 g de azúcar
-  · 50 ml de leche
-  · Canela al gusto
-  · Fresubin® Espesante (según textura indicada). En esta receta se ha utilizado una textura tipo miel.



ELABORACIÓN:

1. Cortar la barra de pan en rodajas finas.
2. Bañar las rodajas de pan en aceite de oliva.
3. Introducir en la freidora de aire caliente durante 15 min.
4. Añadir a la batidora junto con 100 ml de agua y batir bien a velocidad media-alta.
5. Añadir 100 ml más de agua, los 50 ml de leche, 15 g de azúcar y 6 cacitos de Fresubin® Espesante y volver a batir bien hasta que quede una textura homogénea.
6. Una vez se haya alcanzado la textura adecuada, añadir en los moldes.
7. Por otro lado, pulverizar 35 g de azúcar hasta que quede como el azúcar glass.
8. Por otro lado, pulverizar 35 g de azúcar hasta que quede como el azúcar glass. Añadir canela al gusto y 100 ml de agua y mezclar bien.
9. Añadir 3 cucharadas de Fresubin® Espesante y mezclar hasta lograr la textura correspondiente.
10. Añadir a los moldes junto con la torrija texturizada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
349,13 kcal	5,05 g	16,13 g	45 g	1,85 g



Arroz con leche

Autora: **Sra. María del Mar Sánchez de la Nieta López**

Supervisora Enfermería del Hospital de Día Oncohematológico. Hospital General Universitario de Ciudad Real.

INGREDIENTES para 1 comensal

-  · 50 g de arroz redondo
-  · 250 ml de leche
-  · 25 g de azúcar
-  · Canela en rama
-  · Cáscara de limón (y naranja opcional)
-  · Canela en polvo para decorar o azúcar moreno para caramelizar
-  · Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. Poner la leche en una olla con el azúcar, la canela en rama y la cáscara de limón (y naranja). Poner a fuego medio hasta que empiece a burbujear.
2. Cuando la leche esté hirviendo, añadir el arroz y bajar el fuego a temperatura suave para que cueza lentamente durante unos 40 min aprox. Ir removiendo de vez en cuando.
3. Probar el arroz y si está hecho, retirarlo del fuego y dejarlo reposar unos minutos para que se temple.
4. Retirar la canela en rama y las cáscaras de limón (y naranja). Verter el arroz en un recipiente dónde previamente se habrá añadido la cantidad de Fresubin® Espesante necesaria para conseguir la textura deseada y remover.
5. Espolvorear la canela en polvo al gusto.
6. Tomar el arroz templado o frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
120 kcal	2,9 g	3,1 g	20 g	0,05 g



Mousse de torrijas texturizada

Autora: **Sra. Marta Sancho Arbiol**

Enfermera Gestora de Paliativos. Hospital Marina Salud Denia. Alicante

INGREDIENTES para 1 comensal

-  · 2 rebanadas de pan de 100 g para las torrijas
-  · 100 ml de nata para montar
-  · 150 ml de leche
-  · 25 g de azúcar
-  · 1 huevo
-  · Piel de limón
-  · Canela molida
-  · Aceite de oliva
-  · Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. Rallar la piel de medio limón y mezclar con la leche, el azúcar y la canela.
2. Calentar la mezcla a fuego medio y remover hasta disolver el azúcar y la canela.
3. Cortar el pan en rebanadas y dejarlo en remojo con la mezcla de leche con canela y azúcar hasta que estén bien empapadas de leche.
4. Pasar las rebanadas por huevo.
5. Calentar en una sartén el aceite a fuego medio-alto y cuando este esté caliente, freír las torrijas.
6. Pasar las torrijas por azúcar.
7. Incorporar 150 ml de leche y 100 ml de nata en la batidora.
8. Añadir al batido una torrija y batir la mezcla hasta que quede una textura mousse sin grumos.
9. Añadir Fresubin® Espesante según la textura deseada:
- Textura néctar: 2 cacitos y medio. - Textura miel: 6 cacitos y medio.
10. Presentar en una copa y decorar con un trocito de torrija sin corteza para aquellas personas que no presenten disfagia a sólidos. Para aquellas que disfagia a sólidos y líquidos no añadir la torrija de decoración.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
760 kcal	13,1 g	40,4 g	51,7 g	1,7 g



Bolitas de leche con canela

Autora: **Sra. Icíar Castro de la Vega**

Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 3-4 comensales

-  · 200 ml de leche entera
-  · 1 palito de canela en rama
-  · 1 cucharadita de azúcar o edulcorante
-  · La piel de 1/4 de limón (sin la parte blanca)

(Se puede cambiar los ingredientes anteriores por 200 ml de preparado lácteo con canela y limón)

-  · Canela en polvo
-  · 12 medidas de Fresubin® Espesante (21 g)



ELABORACIÓN:

1. En un cazo poner la leche a fuego lento y añadir la ramita de canela, el limón y el azúcar. Cuando comience a hervir, apagar y dejar reposar.

2. Cuando esté a temperatura ambiente, retirar la piel del limón y la ramita de canela. Colar con un colador por si hubieran trocitos de rama de canela y piel de limón.

Nota: Los dos pasos anteriores se pueden omitir si se inicia la receta con un preparado lácteo de canela y limón.

3. En un bol limpio y seco añadir el Fresubin® Espesante. Posteriormente, incorporar la leche aromatizada y mezclar energéticamente durante 20 seg con una cuchara para integrar la mezcla y evitar la entrada de aire y la formación de burbujas.

4. Dejar reposar durante 1 min y a continuación formar bolitas con ayuda de dos cucharillas de café o postre, una vez listas, espolvorear con canela.

5. A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
98,9 kcal	1,65 g	1,8 g	6,69 g	2,5 g



Tarta de queso y limón al horno

Autora: **Dra. Alba Lázaro Romero**

Facultativa Neurología. Hospital Alcañiz. Teruel

INGREDIENTES para 3-4 comensales

-  · 200 ml de nata líquida
-  · 400 g de queso crema
-  · Zumo de limón y ralladura de piel de limón
-  · 2 huevos
-  · Media taza de azúcar (50 g)
-  · Canela en polvo
-  · 5 cucharadas de Fresubin® Espesante (1 por cada 100 ml de mezcla)



ELABORACIÓN:

1. Mezclar en un recipiente la nata, el queso, los huevos, el azúcar y el zumo de limón con su ralladura.
2. Añadir Fresubin® Espesante según necesidades.
3. Precalentar el horno a 180°C .
4. Engrasar y forrar el molde desmontable con papel de hornear (o aluminio en su defecto).
5. Verter la mezcla en el molde y alisar la superficie.
6. Hornear 20 min a 180°C y posteriormente, durante 1h más a 120°C.
7. Pasado el tiempo de horneado, dejar enfriar dentro del horno apagado.
8. Llevar a la nevera un mínimo de 4h.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 g):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
160,9 kcal	6,4 g	10,5 g	8 g	1,8 g



Leche Frita

Autora: **Sra. Luz María Lorenzo Plasencia**

Enfermera Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de San Gregorio. Telde (Las Palmas)

INGREDIENTES para 7 comensales

-  · 500 ml de leche entera
-  · 100 gr de azúcar
-  · La piel de un limón (sólo la parte amarilla, la blanca amarga)
-  · 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
-  · 1 palito de canela
-  · Aceite de girasol para freír
-  · 1 huevo mediano para el rebozado
-  · Azúcar para el rebozado
-  · Harina de maíz para el rebozado
-  · 1 cucharadita de canela
-  · 5 medidas de Fresubin® Espesante



ELABORACIÓN:

1. Poner la mitad de la leche (250 ml) en un cazo a fuego lento junto con la piel del limón, la vainilla y la rama de canela. Una vez la leche se haya calentado (sin llegar a hervir), se retira la piel del limón y la canela, se tapa el cazo y se deja reposar durante 1h.
2. Pasada la hora, se añade el azúcar y se vuelve a poner el cazo en el fuego. Remover con una cuchara o varillas hasta disolver el azúcar.
3. En otro recipiente, verter la otra mitad de la leche junto con el Fresubin® Espesante y mezclar. Cuando esté bien mezclado, incorporar la mezcla al cazo con la leche y azúcar y remover con unas varillas a fuego lento hasta que espese.
4. Una vez espesado, colocar la preparación en un bol previamente untado con aceite de girasol. Tapar el bol con un film y dejar reposar y enfriar en la nevera durante unas horas.
5. Pasado este tiempo, cortar la masa en porciones que se deberán rebozar primero en harina de maíz y después en huevo batido.
6. Freír las porciones en aceite de girasol bien caliente.
7. Una vez fritas, poner las porciones en un plato con una servilleta para que se absorba el exceso de aceite y rebozar en una mezcla de azúcar y canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por total receta):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
733 kcal	20 g	10,8 g	153,4 g	4 g



Zurracapote clásico riojano

Autora: **Sra. María Isabel Girauta Moral**

Enfermera del Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital San Pedro de Logroño. La Rioja

INGREDIENTES

para 5 botellas (1 botella/persona)

Ingredientes para 3 l de zurracapote.
Se obtienen 5 botellas de 75 cl.
La cantidad por persona serían 100 ml
aproximadamente por copa.
1 botella para cada 7 personas.



· 3 l de vino clarete o tinto



· 500 g de azúcar blanco



· 3 barritas de canela



· 1 limón



· 100 ml de agua



· Fresubin® Espesante

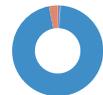


ELABORACIÓN:

1. Disponer de una cazuela de barro.
2. Añadir los 3 l de vino clarete/tinto en la cazuela y añadir los 500 g de azúcar blanco.
3. Remover lentamente con una cuchara de madera hasta disolver todo el azúcar.
4. Dejar reposar durante 2h.
5. Cocer a fuego lento las tres barritas de canela en los 100 ml de agua durante 15 min.
6. Después de las 2h, añadir a la mezcla de vino con azúcar el limón cortado en rodajas (con su cáscara) y el líquido de la cocción de la canela (incluyendo la misma).
7. Dejar macerar la mezcla durante unos 12-15 días.
8. Servir siempre en frío. Para servir con diferentes texturas:
 - Textura néctar: añadir 1/2 cazo de Fresubin® Espesante y mezclar.
 - Textura miel: añadir entre 1 y 1/2 o 2 cazos de Fresubin® Espesante y mezclar.
 - Textura pudín: añadir 3-5 cazos de Fresubin® Espesante y mezclar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cada 100 ml):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
51 kcal	0,026 g	0,005 g	2,88 g	0,093 g



Café de resurrección

Autora: **Sra. Icíar Castro de la Vega**

Dietista-Nutricionista. Hospital General Universitario de Castellón.

INGREDIENTES para 1 comensal

-  · 200 ml de leche semidesnatada
-  · 200 ml de café
-  · 1 cucharadita de miel
-  · Nuez moscada en polvo (al gusto)
-  · Canela en polvo (al gusto)
-  · Fresubin® Espesante, 3-4 medidas para el café y lo mismo para la leche (dependerá de la textura óptima recomendada por su especialista en nutrición)



ELABORACIÓN:

1. Preparar el café y dejar enfriar.
2. En 2 boles limpios y secos, añadir el Fresubin® Espesante (cantidad según las indicaciones de textura aportadas por su especialista en nutrición).
3. En el bol con el espesante, añadir el café preparado y mezclar energéticamente durante 20 seg con una cuchara para integrar la mezcla y evitar la entrada de aire y la formación de burbujas.
4. En otro bol con el espesante, añadir la leche y mezclar energéticamente durante 20 seg con una cuchara para integrar bien la mezcla y evitar la entrada de aire y la formación de burbujas.
5. Elegir una copa bonita y añadir el café espesado. A continuación, incorporar la miel formando una capa fina y posteriormente, la leche espesada.
6. Finalmente para decorar, espolvorear nuez moscada y canela al gusto.
7. A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración):

Energía	Proteína	Lípidos	CHO	Fibra
249 kcal	6,8 g	3,2 g	46 g	5 g

